੧ ਓ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

...ਦਿਕ ਨਿਰਣਯ

* ਕਰਤਾ *

...: ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਝੁਬਾਲੀਆ

ਅੰਕਾਰ
ਜੂਨ ੧੯੧੫ ਰ. ੧੦।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾ: ਜੈਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ, ਮਾਲਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਏਜੰਸੀ,
ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ੨੦੦੦ ਮੋਖ ।)

'ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ', ਕਟੜਾ ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲਾ,
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਸ੍ਰ: ਬਚਨ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਟਰ
ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਛਪਿਆ ॥

੧ ਓ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਡਾਕਟਰ ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਜੀ

L. M. P. ਦੀ

ਕੀਮਤੀ ਰਾਇ!

ਮੈਂ, ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ', ਝੁਬਾਲੀਏ ਦਾ 'ਤਪਦਿਕ ਨਿਰਣਜ' ਟ੍ਰੈਕਟ ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰੈਕਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰੋਗੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦੇ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਗੁੜ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਤੇ ਲਾਭ ਲਈ ਬੜਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟ੍ਰੈਕਟ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਡ-ਬੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਚੰਦਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਦਸ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤ-ਅਫ਼ਜ਼ਾ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਭੀ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਟ੍ਰੈਕਟਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਦੀ ਇਹ ਬੜੀ ਹਿੰਮਤ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਇਸ ਟ੍ਰੈਕਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਛਾਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲੋਕੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਵ਼ਗੈਰਾ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਲੋਂ ਕਮੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਰੋਗ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਾ ਖਾਣ (ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ) ਤੇ ਮੋਟਾ ਪਾਣ (ਖੱਦਰ ਯਾ ਹੋਰ ਸਾਦਾ ਤੇ ਕਮ-ਕੀਮਤੀ ਕਪੜਾ) ਦੀ ਵਾਦੀ ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ-ਵਾਸੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣ, ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਾਭਵੰਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਉਨਿਸਿਪਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਲਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟ੍ਰੈਕਟ ਲਿਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਦੇਸ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਇਕ ਭਾਰੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤੇ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

(ਸਹੀ) **ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਤਰਨ ਤਾਰਨ**

ਪ੍ਰਸਿਧ ਵਿਦਵਾਨ ਵੈਦ ਰਾਜ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ
ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ
ਦੀ

ਅਮੋਲਕ ਰਾਇ !

ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਝੁਬਾਲੀਆ ਲਿਖਤ 'ਤਪਦਿਕ ਨਿਰਣਯ' ੬੯ ਸਫੇ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬੜੀ ਹੀ ਉਤਮ ਤੇ ਲਾਭਵੰਦੀ ਹੈ। ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਣੇ ਅਰ ਕਈ ਬੇਅੰਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜੀਵਣ ਅਣ-ਆਈ ਮੌਤੇ ਗੁਵਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਮੂਜ਼ੀ ਮਰਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਫੈਲਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਮੋਟੀਆਂ ੨ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਰੋਗੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਸੰਭਾਲ, ਪੱਥ, ਅਪੱਥ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾਂ ਆਦਿ ਦਰਜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੇ ੨ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦੀਆਂ ਤੇ ਵਾਕਫੀ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ । ਅਰੋਗਤਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਫਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਯੋਗ ਹੈ।

(ਸਹੀ) ਦਾਸ–
ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ,
ਤਰਨ ਤਾਰਨ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਡਾਕਟਰ ਵਿਰਸਾ ਸਿੰਘ ਜੀ
L. S. M. F., ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਦੀ

ਸ਼ੁਭ ਰਾਇ !

ਮੈਂ 'ਤਪਦਿਕ ਨਿਰਣਯ' ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਇਹ ਟ੍ਰੈਕਟ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ। ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾਲ ਅਰੋ-ਗਤਾ ਨੂੰ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭ ਪੁਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਖ੍ਰੀਦ ਕੇ ਮੁਫਤ ਵੰਡੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਪੇਂਡੂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਉਕਾ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਬੋਰਡਾਂ ਤੇ ਮਿਉ-ਨਿਸਿਪਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਖ੍ਰੀਦ ਕੇ ਐਸੇ ਲਾਭਵੰਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਵੰਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਉਤਮ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਵਾਕਫੀ ਭਰੀ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਿਤ੍ਰ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਝੁਬਾਲੀਆ ਜੀ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

(ਸਹੀ) ਵਿਰਸਾ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

———o———

ਮੁਢਲੀ ਬੇਨਤੀ

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਤਬੀਬ ਅਤੇ ਸੈਨਿ-ਆਸੀ ਆਦਿਕ ਕੁਝ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਸੁਪੱਤਨੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤਪਦਿਕ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿ ਕੇ ੨੭ ਨੁਵੰਬਰ ੧੯੩੩ ਈ: ਨੂੰ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿੰਗ ਐਡਵਰਡ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਧਰਮ ਪੁਰ (ਸ਼ਿਮਲਾ ਹਿਲਜ਼) ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਕੇ ਡੇਢ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਦਾਸ ਨੇ ਵੈਦਕ, ਹੋਮਿਉਪੈਥਿਕ, ਤਿਬੀ, ਨੇਚਰ ਕਿਓਰ ਅਤੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ (ਤਪਦਿਕ ਬਾਬਤ) ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਰੁਚੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਮੈਂ. ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਬਤ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮਝਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਉਥੇ ਆਏ ਬੀਮਾਰਾਂ· ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੀਮਾਰਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

ਹਿਤ ਕਈ ਵੇਰ ਵਖਿਆਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੀ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਏ। ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਭਰਾਵਾਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਤੇ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਦੇ ਲਾਭ ਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਸਿਖ ਆਪਣੀ ਦੋਹਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ 'ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ ਨਾਮ ਦਾਨ ਤੇ ਦੇਹ ਅਰੋਗ ਦਾਨ' ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਲਈ ਦੇਹ ਦਾ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਕਿੱਨੀ ਨਿਆਮਤ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇ 'ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖੇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ"। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨੋਂ ਕਿਆਮਤ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਿਸ ਭਿਆਨਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਹ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਸ਼ੁਭ ਚਿੰਤਕ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਗੜੂੰਦ ਡੋਬ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਭਰੂਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਇਸ ਦੀ ਭੇਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਂਵ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਲੋਕੀਂ ਏਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਅਤੇ

ਦੂਜੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦ ਯੂਰਪੀਨ ਮੁਲਕ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬੜੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਫਾਈ ਦਾ ਹਦੋਂ ਵਧ ਖਿਆਲ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਲਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਸਮਝਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੇ ਢੰਗ ਦਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਇੰਟਿਫ਼ਿਕ ਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਚੰਗੇ ਅਰੋਗਤਾ ਘਰ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਚੌਥਾਈ ਸਦੀ ਅੰਦਰ ਪਛਮੀ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਟਬਰਕੋਲੋਸਿਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿ ਚਲੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕੰਗਾਲ ਤੇ ਅਭਾਗੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹਾਲਾਤ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟੇ ਪੁਲਟੇ ਹਨ ਕਿ ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਤਪਦਿਕ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਉਹ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਇਹ ਹਕਦਾਰ ਸੀ।

ਟਬਰਕੋਲੋਸਿਜ਼ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਦਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਤਿਬੀ ਵਿਦਿਆ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਤਰੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਪਰਖ ਪੜਤਾਲਾਂ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਪਛਮੀ ਮੁਲਕ, ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰਦਈ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਪਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ

ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਬੇਖ਼ਤੱਾ ਤਦਬੀਰਾਂ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਤਪਦਿਕ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਕੋਈ .ਵਧੇਰੇ ਖੌਫ਼ਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਲੇ ਹੀ, ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰੰਤੂ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਆਮ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦ ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਉਸ ਸਮੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਜਦ ਤਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬੀਮਾਰ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਗ਼ਲਬਾ ਨਾ ਪਾ ਲਵੇ । ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਮਰਜ਼ ਏਨਾ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰੀ ਸਿਹਤ ਭੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਏਸੇ ਦਾ ਦੋਬਾਰਾ ਹਮਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਟੀਪ ਟਾਪ ਤੇ ਭੜਕਾਹਟ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਖ਼ਾਨਦਾਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਇਸ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਆਰੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਰਜ਼ ਬੜੀ ਹੀ, ਹਦੋਂ ਪਰੇ, ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਘੁਲ ਘੁਲ ਕੇ ਮਰ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਕੋਈ ਬਾਲਗ਼ ਮਰਦ ਯਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਗਰੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਏਸ ਤੋਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਨਵੀਂ ਹੀ ਲਗੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਲਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਥਲੇ ਦਿਤੇ ਹਿਸਾਬ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ:—

ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ	੪੦	ਫੀ ਸਦੀ	ਤਪਦਿਕ	ਵਿਚ ਫਸ	ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਛੇ ਤੋਂ ੧੨ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ	੧੮	,,	,,	,,	,,
ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ,,	੨੮	,,	,,	,,	,,
ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਤ੍ਰਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ,,	੪੦	,,	,,	,,	,,
ਤ੍ਰਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ,,	੬੦	,,	,,	,,	,,
ਛੇ ਤੋਂ ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ	੭੭	ਫੀ ਸਦੀ	,,	,,	,,

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਤਪਦਿਕ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਖਾਂ ਮਨੁਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਇਸਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਵੇਰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲਗ ਜਾਣ ਦੇ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪਕੀ ਹੋ ਗਈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪਕੀ ਖਾਨਦਾਨੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁਖ ਅਸੂਲ ਸਫਾਈ ਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਏਸ ਬਦਕਿਸਮਤ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਏਸ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਸਭ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਗਾਲ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਵਾਸੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਕਸਬੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਖਾਸ ਹਸਪਤਾਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਜ਼ਾਲਮ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਛੁਟਣ ਦੀਆਂ

ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਤੇ ਤਦਬੀਰਾਂ, ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਸਮਝੌਣ ਅਤੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਛਮੀ ਦੇਸਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਹਿੜਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਚੌਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗਲ ਭੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਜਾਦੂ ਦੀਆਂ ਲਾਲਟੈਨਾਂ ਨਾਲ ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਤਪਦਿਕ ਲਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਸਣ ਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਲਚਰ ਖਿਆਲ ਭੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਜੋ ਇਸ ਭੈੜ ਭੜੱਬੀ ਕੁਲਹਿਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਵਾਉਣ ਨਾਲ ਅਟਾ ਸਟਾ ਅਧੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਘਟ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਫ਼ਰਕ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਵਰਨਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਇਸ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਧਨ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਛੇ ਸੌ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਗਾਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਨੇ ਬਣਾ ਰਖੀਆਂ ਹਨ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਰਗੇ ਦੀਪ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਗਿਣਤੀ

ਦੀਆਂ ਪੰਦਰਾਂ ਯਾ ਵੀਹ ਸਿਹਤਗਾਹਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤਗਾਹਾਂ ਦੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਥੋਂ ਦੀ ਇਕ ਸਿਹਤਗਾਹ ਦੇ ਭੀ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵਲ ਨਾ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਬਲਿਕ। **ਇਸ ਖ਼ੌਫ਼ਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਦੀ ਨਾ ਕੋਈ ਦਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮਿਆਦ ਨੀਯਤ ਹੈ,** ਕੁਝ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉਤੇ ਬੜੇ ਸਬਰ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬਧੀ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬੀਮਾਰ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਹੋਵੇ ਯਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਸ਼ਹਿਰ ਜਾ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੈਂਫ਼ਲਟ, ਰਿਸਾਲੇ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਖ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਬੇ ਗਿਣਤ ਹੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਡੇ ਵਡੇ ਡਾਕਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਤੇ ਜੀਮਣ ਮਰਨ ਦੀਆਂ ਰਪੋਟਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਮੂਨ ਦੇ ਵਧਾ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਮਾਰੇ ਕੇਵਲ 'ਚਾਰਲਸ ਈ. ਹੀਊਗਲ' ਦੀ ਰਾਇ ਹੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੰਗ ਦੀ ਬਦ-ਨਸੀਬੀ, ਅਚਾਨਕ ਵਬਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸੁ ਖੌਫਨਾਕ ਕਹਿਰ ਨਾਲ ਇਤਨੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ, ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਈਏ । ਹਰ ਕੌਮ ਅਤੇ ਫਿਰਕੇ ਦੇ ਲੋਕੀਂ ਪੁਕਾਰ ਉਠਣ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇ; ਪਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਤਨੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਲ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਰਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰਾ ਸਾਹਿੱਤਯ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਮਾਹਰ) ਡਾਕਟਰ ਚਾਰਲਸ ਐਲ. ਮਾਈਨਰ, ਐਮ. ਡੀ. ਨੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟਬਰਕੋਲੋਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੀਊਯਾਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਕਢ ਕੇ ਇੰਞ ਰਖ ਦਿਤਾ ਹੈ ਮਾਨੋ ਗਾਗਰ ਵਿਚ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਤੀਮਾਰਦਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਖਰਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲਿਟਰੇਚਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀਆਂ, ਜੋ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਸਨ, ਕਰਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਹਿਤ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ । ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਵੰਦ ਸਜਣ ਇਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸੁਮਝ ਕੇ ਇਸ ਨੇਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ । ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉਹੀ ਬੰਦੇ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੀ. ਏ., ਐਮ. ਏ. ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਾਂਗ ਇਸ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਫਸੇ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ।

'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਝਬਾਲੀਆ

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਆਮ ਸਜਣਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਨਣਾਂ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਪਦਿਕ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਭੈੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ੨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝਕੁ ਮੋਟੇ.੨ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:-

੧. ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਿਥੇ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਗੁਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਗਰਦ ਗ਼ੁਬਾਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ।

੨. ਵਧੇਰੇ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ, ਅਯਾਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ।

੩. ਘਟ ਅਤੇ ਰੱਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਯਾ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਲੈਮੋਨੇਡ ਯਾ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ।

੪. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆਂ ਰਹਿਣਾ, ਗ਼ਮ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਂ ਭਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ।

੫. ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਉਤਪਨ ਹੋਵੇ।

੬. ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰਹਿਣਾ।

੭. ਕਈ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ—ਜਿਦਾਂ ਮਲੇਰੀਆ, ਟਾਈਫਾਇਡ ਫ਼ੀਵਰ (ਤਪ ਮੋਹਰਕਾ), ਪਲੌਰਿਸੀ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼), ਨਮੂਨੀਆਂ, ਮਾਤਾ, ਖਸਰਾ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ—, ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਗਊ ਦਾ ਦੁਧ ਪੀਣ ਨਾਲ।

੮. ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਦਾ ਜੂਠਾ ਤੇ ਛੂਹਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਉਸਦੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਨਾਲ, ਯਾ ਉਸਦੇ ਕਪੜੇ (ਤੌਲੀਆ, ਰੁਮਾਲ, ਰਜ਼ਾਈ, ਕੰਬਲ ਆਦਿ) ਵਰਤਣ ਨਾਲ।

੯. ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੇ ਥੁਕ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ।

੧੦. ਜਿਸ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ ਯਾ ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਨੇ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਥੁਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੧੧. ਕਮਜ਼ੋਰ ਫੇਫੜੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

੧੨. ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪੋਟੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਥੁਕ ਲਾਕੇ ਕਿਤਾਬ ਯਾ ਰਜਿਸਟਰ ਦੇ ਵਰਕੇ ਉਲਟਨ ਨਾਲ ਤੇ ਨੋਟ, ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪਤੇ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਖੇੜਕੇ ਗਿਣਨ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

੧੩. ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਉਹ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੧੪. ਖਟਮਲ–ਜਿਸਨੇ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕਟਿਆ ਹੋਵੇ–ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੀ ਲੜੇ ਤਾਂ ਭੀ ਇਸ਼ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਭੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ !

ਜੋ ਕਾਰਨ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬੀਮਾਰ ਦਾ ਥੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਮ ਨੂੰ ਕਦੀ ਭੀ ਮਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਧਾਂ ਯਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਨਹੀਂ ਥੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਿਲੇ ਥੁਕ ਤੋਂ ਮਖੀਆਂ ਬਹਿ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੁਕ ਦੇ ਸੁਕ ਜਾਣ ਤੇ ਮਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜੋ ਗਰਦ

ਉਡਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕੀੜੇ ਉਡਕੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀੜੇ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ, ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜੱਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਤੋ ਪੁਸ਼ਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਦੇ ਬਚਪਨ ਸਮੇਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਪਿਛੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਪਾਸ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੇਵਲ ਥੁਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਜੀ ਭੀ ਬੇਇਲਮੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰਦਈ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖਾਨਦਾਨਾਂ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਘਰ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀ ਮਾਦਾ ਬੇਇਲਮੀ ਅਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਕਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਇਆ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਜ਼ੋਰ ਫੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਪਤਾ ਤਦ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਾਪ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨਾਲ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ (ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ) ਲਈ ਮੋਟੀਆਂ ੨ ਅਲਾਮਤਾਂ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਪਬਲਿਕ ਇਸ ਖ਼ਤ੍ਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਛੇਤੀ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੰਦ ਭਾਗੇ ਬੀਮਾਰ ਭੀ ਇਸ ਜ਼ਾਲਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਣ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਣ:—

੧. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘਟਦਿਆਂ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਪਣੀ।

੨. ਖੰਘ ਅਤੇ ਤਾਪ, ਜੋ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵਧੇ।

੩. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਣਾ।

੪. ਥੁਕ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਉਣਾ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਨਿਮ੍ਹਾਂ ਨਿਮ੍ਹਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।

੫. ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਰੀਰ ਭਾਰਾ ਭਾਰਾ ਜਾਪਣਾ।

੬. ਥੋੜਾ ਜਿੰਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਣਾ।

੭.ਬਦ-ਹਜ਼ਮੀ, ਭੁਖ ਘਟ ਲਗਣੀ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ; ਆਮ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲਨ ਰਹਿਣੀ।

੮. ਨਬਜ਼ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ।

੯. ਸੰਘ ਬਹਿ ਜਾਣਾ, ਗਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਰਹਿਣੀ।

੧੦. ਵਾਰ ਵਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣਾ।

੧੧. ਮੂੰਹ ਦਾ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸੁਰਖ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਦੀ ਮਥਾ, ਨਕ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਗਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਹਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਜਲਨ ਰਹਿਣੀ।

੧੨. ਹਜੀਰਾਂ (ਕੰਠ-ਮਾਲਾ) ਗਲ ਦਾ ਦਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਢਿਡ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਖੀਰੀ ਹਾਲਤ ਅਸਾਧ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਦੇਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਇਸ ਭੈੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤਯੰਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਕਠਨ ਹੈ। ਇਨਾਂ

ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਛੁਟ ਜਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਭੀ ਤਿੰਨਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤਕ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਰਵ੍ਹੇ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ, ਦੌੜਨਾ, ਬੋਝ ਚੁਕਣਾ, ਰੱਸਾ ਖਿਚਣਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੜਾ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ !

੧. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਸਰਤ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤਦ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਬੋਝ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਤਾਕਤ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਮਾਂ ਰਵ੍ਹੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਵ੍ਹੇਗੀ, ਜਦ ਤਕ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਾ ਦਸ ਦੇਵੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੁਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਰੰਜ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਥੋੜੇ ਜਿੰਨੇ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਰੰਜ ਨਾਲ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੨. ਜੇਕਰ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੯੯.੫ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੰਜੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੩. ਜੇਕਰ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੧੦੦.੫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ

ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਵਿਚ, ਪਰ ਬਾਂਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਲੇਟਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੪. ਜੇਕਰ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੧੦੧ ਡਿਗਰੀ ਯਾ ਇਸ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਝਟ ਪਟ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਵਿਚ ਲੇਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਭੀ ਮੰਜੇ ਦੇ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

੫. ਜੇਕਰ ਕਈ ਰੋਜ਼ ਤਕ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਔਸਤਨ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਧਦੀ ਰਵ੍ਹੇ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਭੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਖ਼ਬਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੁਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

੧. ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਹ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਅਠਾਰਾਂ ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮਕਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗੁਜ਼ਰਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮਕਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੰਘ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਝੁਕਾ ਜਦ ਤਕ ਅਰੋਗਤਾ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ, ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਮਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਭਾਵੇਂ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਯਾ ਗਰਮੀ ਦਾ, ਧੁਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹ੍ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਬੈਠਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਯਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕ ਚੁਕਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵਾਧੂ ਬੋਲ ਬੁਲਾਰਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ (ਸਿਹਤਗਾਹ, ਪਹਾੜ ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ, Sanatorium) ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਯਾ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਜੇਕਰ ਚਾਰੇ ਬੰਨੇ ਮਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ–ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਫਤਰ ਯਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸੁ ਜਗ੍ਹਾ–, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੌਂਵਿਆਂ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਕਾਨ ਯਾ ਦਫਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗੁਜ਼ਰੇ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਪਰੰਤੂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

੨. ਜੇਕਰ ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਗੁਲੂਬੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਯਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਖਾਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਢਾਈ ਰੁਪਏ ਨੂੰ ਇਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਚ ਦੀ ਇਕ ਯਾ ਵਧੇਰੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਮਦਾ

ਕਾਕ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਰਖ ਦੇਣ ਨਾਲ ਭੀ ਬਿਸਤਰੇ ਯਾ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਯਾ ਉਠ ਕੇ ਥੋੜਾ ਜਿੱਨਾ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਯਾ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਮਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਰਦੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਗਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਰਦ ਬਰਫਾਨੀ ਮੁਲਕਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੀਮਾਰਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪੈਰ ਗਰਮ ਰਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਾ ਲਗ ਸਕਣ; ਪਰ ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਰਮ ਰਖਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੩. ਕੈਨਵਸ ਦੀ ਕੁਰਸੀ, ਜਿਸ ਤੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਪਿਠ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚ ਝੁਕਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਕਾਂ ਭੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੁਰਸੀ ਉਹ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਿਠ ਚੌੜੀ ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਰ ਪਧਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿਧੀ ਯਾ ਟੇਢੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਬੈਠਦਿਆਂ, ਉਠਦਿਆਂ ਮੋਢੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਧੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ। ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਝੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ

ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘਟ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਜਦਾ ਹੈ।

੪. ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿਚ, ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੜੇ ਅਤੇ ਕੱਕਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਪਰੰਤੂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਤੇ ਠੰਢ ਲਗਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਾਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਝਟ ਪਟ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਘ ਬਹਿ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਗਲ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਯਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਜਾਪੇ, ਤਾਂ ਬਾਰਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

੫: ਸਿਰ ਤੇ ਧੁਪ ਨਹੀਂ ਲਗਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਧੁਪ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰਾਂ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਧੁਪ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ

(੧) ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ, ਜੋ ਤਾਕਤਵਰ ਅਰ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਵਜ਼ਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਸਵਾਦਲੀ ਹੋਵੇ, ਪਰੰਤੂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ

ਸਕਦੀ । ਜੇਕਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਵਾਦਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਵਢਿਆ ਰੂਹ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਕੀਲ (ਭਾਰੀ) ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੱਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਢਿਡ ਅਫਰਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਵਿਵਰਜਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਰਥਾਤ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਟਿਆਈ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਬਰਫ, ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ, ਅਚਾਰ, ਖਟੇ ਫਲ ਭਾਵੇਂ ਦਿਲ ਪਸੰਦ ਹੋਣ, ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਇਕ ਦੂੰ ਵਧ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖਤ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(੨) ਜੇਕਰ ਹਾਜ਼ਮਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਮਿਲਵੀਂ ਖੁਰਾਕ—ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ (ਮਾਸ), ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਆਂਡੇ, ਦੁਧ, ਤਾਜ਼ਾ ਮਖਣ ਅਤੇ ਖਾਲਸ ਘਿਉ ਹੋਵੇ—ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਪਹਿਰ ਇਕ ਕਚਾ ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਦੁਧ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ;ਪਰ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁਖ ਨੂੰ ਨਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾ ਢਿਡ ਨੂੰ ਅਫਰਾਉਣ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸੁ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਾਪੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵੇਰ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਢਿਡ ਨੂੰ ਭੁਖਿਆਂ

ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਦਾਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਤੇ ਮੈਲੇ ਦੰਦ ਭੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(੩) ਜੇਕਰ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(੪) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਜਾਪੇ, ਦਰਦ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਵੇਰ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰਖਣ ਪਿਛੋਂ ਗੰਦਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੫) ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਓਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਨੀ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇੰਜਨ ਥਲੇ ਕੋਲੇ ਘਟ ਬਾਲੇ ਜਾਣਗੇ , ਤਾਂ ਭਾਪ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗੀ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਲੇ ਵਧੇਰੇ ਬਾਲੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਕੁਲ ਕੋਲੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਉਡ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਭਾਪ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ।

(੬) ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਇਕ ਹੀ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਹਾਸੇ ਠਠੇ ਦੀ ਗਲ ਬਾਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਮਦਦ

ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਯਾ ਮਰਨੇ ਪਰਨੇ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਰੰਜ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਅਛਾ ਹੈ।

(੭) ਬੇਵਕਤ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਠਿਆਈ ਆਦਿਕ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਗੋਂ ਪਿਛੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

(੮) ਮਿਹਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਢੰਗ ਇਹੋ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਥਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਇਕ ਘੰਟਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁਪ ਚਾਪ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੯) ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਧ ਤੇ ਕਚੇ ਯਾ ਅਧ-ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ,

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਕਤ ਨਾ ਜਾਪੇ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਾਰਿਆਂ ਕਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਅਫ਼ਰਾ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਚਵ੍ਹੀ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਤਕ ਕਚੇ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਗਲਾਸ ਤਕ ਦੁਧ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਜਾਵੇ । ਦੁਧ, ਤਾਜ਼ਾ ਮਖਣ, ਮਲਾਈ ਤੇ ਮਿਠਾ ਦਹੀ ਵਧੀਆ ਦਰਜੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹਨ। ਦੁਧ ਅਤੇ ਦੁਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਜ਼ਰੀਆ ਹਨ । ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਖਾਲਸ ਦੁਧ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਘਟ ਵਧ ਹੈ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਹਲਵਾਈ ਵੀਹ ਫੀ ਸਦੀ ਜਲ-ਭਗਵਾਨ ਤਾਂ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਬਹੁਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਦੁਧ ਤੋਂ ਆਮ ਨਫਰਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਝਟ ਪਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁਧ ਵਿਚ ਇਕ-ਤਿਹਾਈ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦਾ ਇਕ ਚਿਮਚਾ, ਮਗਨੇਸ਼ੀਆ ਮਿਲਕ ਮਿਲਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਫਕ ਆ ਹੀ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚਾਰੇ ਬੰਨੇ ਮਾਫਕ ਨਾ ਹੀ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਲਟਿਡ ਮਿਲਕ ਯਾ ਸਲੀਨਸ ਫੂਡ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਵਹਿਮ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾਕੁ ਕਰੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਹਿਮ ਤੇ ਭਰਮ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

(੧੦) ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਨਿਕੀ ਨਿਕੀ ਘੁਟ ਭਰਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੧੧) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਪੀਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਖਰਿਆਂ ਹੋਕੇ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਵੇਖਕੇ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਣ।

(੧੨) ਕਬਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਬਜ਼ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੋਕਰ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਚੋਕਰ ਮਿਲਾਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਜਲਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਜਲਾਬ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਦਸਤਾਂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕਸਰਤ

(੧) ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ (Sanatorium) ਯਾ ਪਹਾੜ ਉਤੇ ਆਉਣ ਪੁਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਕਸਰਤ (ਵਰਜ਼ਿਸ਼) ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੨) ਕਸਰਤ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਥਕੇਵਾਂ ਨਾ ਜਾਪੇ। ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੩) ਜੇਕਰ ਇਕ ਰੋਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੯੯.੪ ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਯਾ ਉਸੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੯੮.੮ ਡਿਗਰੀ ਯਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਕਸਰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਚਲਣਾ ਫਿਰਣਾ, ਵਧੇਰੇ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਸਣਾ, ਤਾਸ਼ ਆਦਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਸੈਲ ਕਰਨੀ, ਮਕਾਨ ਦੀ ਛਤ ਤੇ ਇਕ ਦੋ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਸਭ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ।

(੪) ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਭੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਪਦੀ ਹੋਵੇ ਯਾ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਈ ਵੇਰ ੧੦੦ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ।

(੫) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਕਸਰਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੬) ਜੇਕਰ ਥੁਕ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਜ਼ੱਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਯਾ ਥੁਕ ਦਾ ਰੰਗ ਜ਼ਰਾ ਭੀ ਗੁਲਾਬੀ ਭਾਹ ਮਾਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ।

(੭) ਜੇਕਰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਜ਼ਨ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(੮) ਜਦ ਤਕ ਡਾਕਟਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨੀ ਭੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ।

(੯) ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ, ਉਠਕ ਬੈਠਕ ਯਾ ਫੇਫੜੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਭੀ ਕਸਰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੧੦) ਗਡੀ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਚਲਾਉਣੀ ਯਾ ਘੋੜੇ ਦੀ ਸਵਾਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ, ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(੧੧) ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਸੈਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਭਿਜ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਪਰੰਤੂ ਘਰ ਪੁਜਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਿਟ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੋਲ ਅਗ ਨਾ ਬਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਪਿਰਿਟ ਨੂੰ ਅਗ ਲਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(੧੨) ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾ

ਕੇ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਜੁਰਾਬਾਂ ਤੇ ਜੁਤੀ ਭਿਜ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਝਟ ਪਟ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

(੧੩) ਕਸਰਤ ਇਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਜਿਦਾਂ ਕਿ ਮੁਲਕ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਇਕ ਪਹਿਲਵਾਨ ਪਾਸੋਂ ਜਦ ਪੁਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਕਦ ਦੇ ਸਾਹਨ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਦੇ ਉਤੇ ਚੁਕ ਕੇ ਕਿੱਦਾਂ ਲੈ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਕ ਕੇ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ । ਸੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਵਛੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਭੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ।

ਕਪੜੇ

(੧) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਲਕੇ ਊੱਨੀ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗੇ ਰਹਿਣ । ਜੇਕਰ ਸੂਤੀ ਬੁਨੈਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੈ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸੂਤੀ ਕਪੜਾ ਯਾ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਊੱਨੀ ਸੂਤੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕਪੜਾ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਜਵਾਨ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਬੁਨੈਨਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਜੋ ਸ਼ੌਕ ਕੁਦ ਪਿਆ ਹੈ, ਉਹ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢਕੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸਰਦੀ ਯਾ ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਲਗਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੨) ਅਜਿਹੇ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲੇ।

(੩) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜੁਤੀ ਜਾਂ ਬੂਟ ਮੋਟੇ ਤਲੇ ਦੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਗਰਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(੪) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਗੁਲੂਬੰਦ ਤੇ ਚਾਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਸ ਫਾਲਤੂ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਠੰਡ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

(੫) ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲਗੇ, ਤਾਂ ਝਟ ਪਟ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰੋ।

(੬) ਬਿਨਾਂ ਸੋਚਿਆਂ ਸਮਝਿਆਂ ਭਾਰੀ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਮੌਸਮ ਬਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਦ ਦਿਨ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਵਧਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਝਟ ਪਟ ਕਪੜੇ ਬਦਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਫਲਾਲੈਨ ਨਾਲ

ਚਮੜੇ ਰਵ੍ਹੇ, ਜਦ ਤਕ ਫਲਾਲੈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੰਬੜਦੀ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਹਾਰ ਅਤੇ ਪਤਿਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਦਰ-ਮਿਆਨੀ ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨੈਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਜਾਮੇ ਫਾਲਤੂ ਰਖੋ।

ਅਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ

(੧) ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਮੜੇ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵੇਰ ਕੋਸੇ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(੨) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਅਜਿਹਾ ਆਦੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾ ਲਗ ਸਕੇ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅਸਪੰਜ ਯਾ ਕਪੜਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂੰਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖੁਸ਼ਕ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਕੇ।

(੩) ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਛੋਂ ਸਰਦੀ ਲਗਦੀ ਜਾਪੇ ਯਾ ਸਰੀਰ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਯਾ ਤਬੀਅਤ ਅੜਿੰਗ ਬੜਿੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਯਾ ਨਜ਼ਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਯਾ ਥੁਕ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਵੇ ਯਾ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਸਮੇਂ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੯੭ ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ

ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

(੪) ਅਸ਼ਨਾਨ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਯਾ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਲਗਕੇ ਕੰਬਣੀਆਂ ਆ ਕੇ ਦੰਦੋੜਿਕੇ ਨਾ ਵਜਣ ਲਗ ਜਾਣ। ਹਵਾ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ—ਨਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ—ਹੋਵੇ ।

(੫) ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਜਿੰਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਯਾ ਸਪਿਰਿਟ ਵਿਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਖਾਲਸ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਕਮਰਾ

(੧) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਮਰੇ ਦਾ ਰੁਖ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਦੱਖਣ-ਪਛਮ ਵਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਖ ਉਤਰ-ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਉਤਰ-ਪਛਮ ਵਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਰਾ ਠੰਡਾ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(੨) ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੋ ਯਾ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਚਿਮਨੀ

ਭੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟੀ ਖਿੜਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਚਿਮਨੀ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿਮਨੀ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ ਤੋਂ ਹੈ । ਸਖਤ ਸਰਦੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਗਰਮ ਅੰਗੀਠੀ ਨੇੜੇ ਰਖ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ); ਪਰ ਇਕ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਲੇ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਭਖੱਾ ਕੇ ਅੰਗੀਠੀ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਯਾ ਕੋਈ ਇਕ ਅੱਧ ਖਿੜਕੀ ਜ਼ਰੂਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ ਰਖੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਵੇਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ ਭੀ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ ।

(੩) ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਅੱਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਨਾ ਲਗ ਸਕੇ, ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ।

(੪) ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੀਮਾਰ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਿਨਾਂ, ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਦੋ ਬੰਦੇ ਉਕੇ ਹੀ ਨਾ ਸਉਣ । ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ।

(੫) ਕਮਰੇ ਦਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ੬੫ ਤੋਂ ੭੫ ਤਕ ਠੀਕ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਪੜੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਸੁਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿੱਨੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਸਰਦੀ ਭੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਖਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਪਖੇ, ਖਸ ਦੀ ਟਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗੀਠੀ ਆਦਿ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

(੧) ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਸ ਵਜੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਨੌ ਵਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਲੇਟਕੇ ਅਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਂਦ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਅਠ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਸ ਘੰਟੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੨) ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਖਿੜ-ਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(੩) ਸਰਦੀ ਸਹਾਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜਦ ਜ਼ੁਕਾਮ ਯਾ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਬਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਸੌਣਾ ਸਖਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

(੪) ਪਲੰਘ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਛਾਓ ਕਿ ਸਿਰ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਵ੍ਹੇ; ਪਰੰਤੂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੋ ਖਿੜਕੀਆਂ ਯਾ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹਵਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨੁਕਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

(੫) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਉਤੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਅਰਥਾਤ ਰਜ਼ਾਈ, ਕੰਬਲ ਆਦਿਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਵੇ ਯਾ ਆਦਮੀ ਭਾਰ ਨਾਲ ਦਬ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਫੇਰ ਭੀ ਸਰਦੀ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਗਰਮ ਹਲਕੀ ਬੁਨੈਨ ਪਹਿਨਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਕਪੜੇ ਉਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਥਲੇ ਵਿਛਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਭਾਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥਲਿਓਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ

(੧) ਜੇਕਰ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ ਯਾ ਗਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਚੁਪ ਚਾਪ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਸਭ

ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੈ । ਇਕ ਲਫ਼ਜ਼ ਭੀ, ਜੋ ਜ਼ਬਾਨ ਤੋਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ । ਗਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਲਈ ਸਲੇਟ, ਪਿਨਸਲ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਗਲ ਲਿਖ ਕੇ ਪੁਛ ਯਾ ਦਸ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(੨) ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਯਾ ਗਰਦੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਜਾਵੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ।

(੩) ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਯਾ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲ ਚਾਲ ਨਾਲ ਗਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਨਾ ਹੀ ਚੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ।

(੪) ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਯਾ ਹੋਰ ਕੌਮਾਂ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ, ਹੁੱਕਾ, ਸਿਗਰਟ ਆਦਿ ਪੀਣਾ ਸਖਤ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਗਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਸਖਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ।

(੫) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪੁਛੇ ਬਿਨਾਂ ਗਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਲ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਭੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਖੰਘ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਥੁਕ

(੧) ਖੰਘ ਉਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੁਕ ਯਾ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦੇਵੇ ।

ਬਾਕੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੰਘ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਥੁਕ ਯਾ ਬਲਗਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘ ਖੰਘ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਥੋੜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਪਚੱਤਰ ਫੀ ਸਦੀ ਖੰਘ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਖੰਘ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੨) ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ, ਪਰੰਤੂ ਨੰਗੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਢੱਕੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਥ ਮੈਲੇ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੂੰਹ ਢਕਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਸਾਫ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਖ ਕੇ ਖੰਘੋ, ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਉਪਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਦਾਗ ਲਗ ਜਾਣਗੇ । ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ।

(੩) ਜੇਕਰ ਗਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਖੰਘ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੋਲ ਚਾਲ ਘਟ ਕਰੋ ।

(੪) ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਖੰਘ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ; ਜੇਕਰ ਨਾ ਰੁਕੇ, ਤਾਂ ਥਾਲੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਕੇ ਖੰਘੋ ।

(੫) ਜੇਕਰ ਖੰਘ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਪੀ ਲੈਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਵ੍ਹੇਗੀ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦ ਤਕ ਖੰਘ ਰੋਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਦੀ ਕਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੰਘ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਰੋਕਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

(੬) ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਥੁਕੋ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੁਕ ਦਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਡਬੀ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕ ਗਾੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵਿਚ ਥੁਕੋ ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿਓ। ਇਕ ਟੁਕੜਾ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।

(੭) ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਥੁਕ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਨਿਗਲੋ; ਬੜਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

(੮) ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਲਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਰੀਦਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਥ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟੋ ਘਟ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(੯) ਜਦ ਤਕ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ

ਆਰਾਮ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦਾ ਸਖਤ ਖਤਰਾ ਹੈ।

(੧੦) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼, ਕੰਧ ਯਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸੁ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਥੁਕ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਲਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਬੜੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਉਥੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਚ ਮਿਚ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇ।

(੧੧) ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਛੂਤ ਨਾ ਸੇਵਾਦਾਰ ਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸੁ ਨੂੰ। ਤਪਦਿਕ ਮਾਤਾ ਯਾ ਹੈਜ਼ੇ ਵਾਂਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਛੂਤ ਦਾ ਲਗਣਾ ਬਹੁਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ

(੧) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵਾ ਹਰ ਇਕ ਬੰਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਪਰ ਜੋ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ-ਜੋ

ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਣ— ਨਹੀਂ ਛਡ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਅਰੋਗਤਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਠਿਆਈ ਨੂੰ ਵੇਖੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਮਠਿਆਈ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਰੇ ਭੀ, ਪਰ ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਮਠਿਆਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਬਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਆਦਤ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਪਰ ਦਿਲ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ।

(੨) ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟਾ ਮਿਟੀ ਉਡਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਯਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਨਾਰਾਕਸ਼ੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੈਨਸ, ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਗੇਂਦ ਬਲਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ਆਦਿਕ ਸਭ ਖੇਡਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ।

(੩) ਜੋਸ਼ੀਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਤਾਸ਼, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਬ੍ਰਿਜ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਭੀ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਟਿਕੱਾ ਹੋਵੇ।

(੪) ਜੇਕਰ ਰਾਗ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਗਾਣੇ—ਜੋ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਗ਼ਮੀ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਹਦ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ—ਸੁਣਨੇ

ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਗੌਣਾ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰਨੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਸਣਾ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੌਣ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਾਰ-ਮੋਨੀਅਮ ਅਤੇ ਗਰਾਮੋਫੋਨ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਗੀਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ੨ ਚਿਰ ਸੁਣਨੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੌਂਸਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਵਾਜੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(੫) ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਮੇਲੀਆਂ ਗੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿਠੀ ਪਤਰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ੧੦੫ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਦੰਗੇ ਫਸਾਦ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਪਣੇ ਖਤਾਂ ਪਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਖਤ ਖੁਸ਼ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(੬) ਅਜਿਹੇ ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਮਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਣਾ ਪਵੇ ਯਾ

ਤਬੀਅਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(੭) ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥੀਏਟਰ, ਸਨੇਮਾਂ ਯਾ ਹੋਰ ਤਮਾਸ਼ੇ, ਜੋ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਵੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਨੇਮਾ ਹਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹਵਾ ਅਤੇ ਗਰਦ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(੮) ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਖੁਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਆਦਿ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅਵਾਰਾ-ਗਰਦੀ ਕਰਨਾ ਸਖਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ਹਿਰ ਵਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਦੇਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੯) ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਇਕ ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਲੜ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਕੇ ਛੁਡਾ ਲਓ। ਡਾਕਟਰ ਅਜਿਹੇ ਸਭ ਇਲਜ਼ਾਮ ਆਪਣੇ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

(੧੦) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਨ ਦਾ ਸਾਧਨ

(੧) ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਇਲਾ-

ਮਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਣ ਦਾ ਕੁਝ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਣਨੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ ਰਵੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖੋ—ਇਹ ਫਰਜ਼ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਫੋਕੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰੇ।

(੨) ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚ ਮਰੂੰ ਮਰੂੰ ਤੇ ਰਊਂ ਰਊਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਬੀਅਤ ਨਾਲ ਅਜ ਤਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਚਲੰਤ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਰੋਣ ਪਿਟਣ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੋਰ ਭਾਰੀ ਜਾਪਣਗੀਆਂ। ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਬਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਧੁਪ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਬੜੀ ਪਿਆਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਬਦਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸਚਰਜ ਸਵਾਦ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਬਹਾ-ਦਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਝਲੇ। ਦੁਖ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਭੇਦ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ । ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਭੇਦ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਤਕਲੀਫ, ਤਕਲੀਫ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪੇਗੀ । ਇਸ ਭੇਦ ਦੀ ਢੂੰਡ ਬੜੀ ਹੀ ਸੌਖੀ ਹੈ; ਪਰ ਸਹਿਨ, ਸੀਲਤਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਅਜ਼ਮਾ ਲਓ । ਹਰ ਇਕ ਤਕਲੀਫ ਈਸ਼ਵਰ ਵਲੋਂ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਬਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ । ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸਦਾ ਚੰਗੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਵਲੋਂ ਮਨੁਖ ਤੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜੇਕਰ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ । ਵਲਾਇਤ ਦੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਿਲਾਸਫਰ ਮੈਰਮ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:—'ਸਾਡੇ ਪਰਦੇ ਪਿਛੇ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਾਹੁਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੁਖ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਬਰ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਮਨ ਦੇ ਵਲਵਲੇ, ਅਕਲ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਈਮਾਨ ਦੀਆਂ ਸੁਗਾਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਗਾਤਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਇਰਤਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਦਾ ਇਨਾਮ ਖਾਹ ਮਖਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੁਖ ਵਿਚ ਢੂੰਡਣ ਤੇ ਭੀ ਕੋਈ ਸੁਖ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ

ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਜਵਾਂ-ਮਰਦੀ ਦਾ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਇਹ ਹਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਸਹਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸੁ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਸੁਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹਾਦਰੀ ਇਸੇ ਗਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਕੰਨ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਭੀ ਨਾ ਲਗੇ। ਦਿਲ ਭਾਵੇਂ ਕਿੱਨਾ ਹੀ ਗਮਗੀਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹਸ ਕੇ ਮਿਠੇ ਬਚਨਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

(੩) ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਤਬੀਅਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਯਾ ਦਿਕ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਲੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਰਖੋ। ਕੀ ਕਦੀ ਇਹ ਗਲ ਭੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਤਪਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਉਹੀ ਬੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭੇਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਰਵ੍ਹੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਬੁਰੇ ਖਿਆਲ

ਸੋਚੀਏ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੇ। ਫੇਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹੀਏ ! ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਬੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਧੁਪ ਅਤੇ ਬਾਰਸ਼ ਸਾਡੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਕਲਦੀ ਅਤੇ ਵਰ੍ਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸਾਡੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਧੁਪ ਕਢੀਏ ਭਾਵੇਂ ਮੀਂਹ ਵਰ੍ਹਾ ਲਈਏ। ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਵਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਖਿਆਲ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਬਣੇ ਰਹੀਏ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ ਯਾ ਡਰਪੋਕ ਰਖਣ ਨਾਲ ਕੀ ਲ੍ਹਾਭ ਹੈ ! ਜਦ ਦਿਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਦੇ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ? ਜੇਕਰ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਨਾ ਸਿਖਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤ੍ਰੀਕਾ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਢੰਗ ਯਾ ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਯਾ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੂਹਾਂ (ਆਤਮਾਵਾਂ) ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਦ ਤਕ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਜਦ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ !

(੪) ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਸਬਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਸਗੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਆਸਾਨੀ ਤੇ ਕਾਹਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਦਾਂ ਕੋਈ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰੇਣੀ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬੀ. ਏ., ਐਮ. ਏ. ਤਕ ਨਹੀਂ ਪੁਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਖੋ, ਜੋ ਮਨੁਖ ਅਧੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਅਜ ਤਕ ਕਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਰੋਗਤਾ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਦਿਲੀ ਤਾਕਤ, ਲਿਆ-ਕਤ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਰਾਹ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੰਜ਼ਲ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁਕੇਗੀ। ਇਸ ਪੈਂਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੇਲ ਯਾ ਮੋਟਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਦਾਂ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਬਦਰੀ ਨਾਰਾਇਣ ਅਤੇ ਅਮਰ ਨਾਥ ਦੀ ਯਾਤ੍ਰਾ ਬਰਾਬਰ ਪੈਦਲ ਚਲ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿਸੇਦਾਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ, ਅਕਲ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੀਮਾਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਮੇ ਦਾ ਕੰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਵ੍ਹਾਂ ਖੂਬੀਆਂ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ

ਹੈ ਕਿ ਲਾਭ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਮੈਦ ਕਾਇਮ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਰੋਗਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਵ੍ਹੋ। ਹਰ ਇਕ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਰਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਖ਼ੇੜਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਰਜ਼ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਹੈ। ਖਿੜੇ ਮਥੇ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਦਾਂ ਕਿ ਦਾਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੌਲ ਹਨ:–

"ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਰਖੋ ਨਾ ਕਿ ਥਲੇ ਵਲ, ਅਗੇ ਵਲ ਵੇਖੋ ਨਾ ਕਿ ਪਿਛੇ ਵਲ, ਬਾਹਰ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਨਾ ਕਿ ਅੰਦਰ ਵਲ–ਕੋਈ ਭੀ ਬੰਦਾ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਸ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

(ਮਿ: ਫੈਅਲ)

ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਿਆ ਕਰੋ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦਿਲ-ਜੋਈ ਨਾ ਭੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੈਂਡੇ ਨੂੰ ਰੋ ਰੋ ਕੇ ਨਬੇੜਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੇ ਬੰਦੇ! ਯਾਦ ਰਖ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਣਾ ਹੀ ਬਥੇਰਾ ਹੈ; ਇਸ ਦੇ ਰੋਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੇਰੇ ਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਮੌਕਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਖੁਸ਼-ਬਾਸ਼ੀ ਦਾ

ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਨਬੇੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਰ ਗਲੀ, ਕੂਚੇ, ਝਾੜੀ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਢੂੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਭੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਵ੍ਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

ਐ ਮੇਰੇ ਸ਼ਹਿਤ ਤੋਂ ਭੀ ਮਿਠੇ ਸਾਥੀ! ਖੁਸ਼ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਰਾਹ ਤੇ ਸੂਰਜ ਰੌਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਭੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੁਜ ਹੀ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਦਵਾਈਆਂ

(੧) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੨) ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਯਾ ਭੁਖ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣ, ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

(੩) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਿਨਾਂ ਬਰਾਂਡੀ ਯਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(੪) ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੫) ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਵਾਈ

ਵਰਤਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੇਖਕੇ ਹੋਰ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਚਫੇਰ-ਗੜ੍ਹੀਆਂ ਵਾਂਗ ਸਵੇਰੇ ਕਿਸੇ ਹਕੀਮ ਦੀ ਪੁੜੀ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੈਦ ਦਾ ਦੁਸ਼ਾਂਦਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪੀ ਲਈਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਸਖ਼ਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੁਟਕਲ

(੧) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਕੰਮ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਹੋਈ, ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ।

(੨) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ, ਖੁਰਾਕ ਯਾ ਪੋਸ਼ਾਕ ਬਾਬਤ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਝਟ ਪਟ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਕਈਆਂ ਗ਼ਲ-ਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤੁਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਦਸੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਕ ਦਮ ਦਿਲ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਕੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(੩) ਜੇਕਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤਬੀਅਤ

ਮਾਮੂਲੀ ਭੀ ਅੜਿੰਗ ਬੜਿੰਗ ਜਾਪੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(੪) ਜੇਕਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਤੇ ਬਹਾਰ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਇਕ ਦਮ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਆਦਤ ਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਜਾਪੇਗੀ ।

(੫) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਵਾਕਫਕਾਰ ਦੀ ਸਲ਼ਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ।

(੬) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ਕ ਕੰਮ ਉਹ ਹੈ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤ਼ਬੀਅਤ ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੋਗ ਜਾਪਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਰੋ-ਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। **ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਬੀਮਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਤੇ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀਆਂ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ।** ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹ ਗਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਚੰਦਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ

ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉਠ ਕੇ ਨੌ ਬਰ ਨੌ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਬੀਅਤ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਭੀ ਬੜੇ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਹਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਚ ਮੁਚ ਮਰਜ਼ ਦੂਰ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

(੭) ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ, ਗਰਮੀ ਯਾ ਸਰਦੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਹਾਵਤ ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: "ਬੰਦਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੇਅਕਲ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰਦੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਲਈ ਮਰਦਾ ਹੈ।"

(੮) ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਿਟਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਨਿਸਚਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦਰਯਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਮਲਾਹ ਹੀ ਬੇੜੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਬੰਨੇ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ 'ਨੀਮ ਹਕੀਮ ਖਤਰਾ ਇ ਜਾਨ,

ਨੀਮ ਮੁਲਾਂ ਖਤਰਾ ਇ ਈਮਾਨ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਪੂਰੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਅਸਲੀ ਤੱਤ:

ਤਪਦਿਕ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

(੧) ਪੂਰਨ ਆਰਾਮ,(੨) ਸਾਫ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ, ਅਰ (੩) ਉਮਦਾ ਗਿਜ਼ਾਂ ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਅਰੋਗਤਾ-ਬਖਸ਼ ਹਨ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫੀ ਲਈ

ਧਰਮਪੁਰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਦਾ ਪੌਣ ਪਾਣੀ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ-ਬਖਸ਼ ਹੈ। ਕੋਈ ਚਵ੍ਹੀ ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਜਦ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਸਿਆਣਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਤੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਸਿਟਾ ਕਢਿਆ ਸੀ ਕਿ ਧਰਮਪੁਰ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਵੀਹ ਮੀਲ ਦੀ ਹਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪੌਣ ਪਾਣੀ ਇਸ ਭੈੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੜਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤਾਸੀਰ ਤੇ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਉਤੇ ਭੀ ਪੌਣ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਹਾੜ ਦੇ ਟਿਲਿਆਂ ਤੇ ਫਗਨ, ਚੇਤ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ

ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਵਾ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜਰਮਾਂ ਦੇ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਧਰਮਪੁਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਇਕ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਵਿਚੋਂ ਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੰਧਕ ਤੇ ਹੋਰ ਧਾਤੂਆਂ ਦੇ ਖਾਸ ਖਾਸ ਅੰਸ਼ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਭੁਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ੨ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸੇਰ ਪਕਾ ਪਾਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੌ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਕ ਦਵਾਈ ਹੈ । ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਲਈ ਚੀਲ ਦੇ ਦ੍ਰਖਤਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਇਕ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ੈ ਹੈ ਤੇ ਜਰਮਾਂ ਦੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅਕਸੀਰ ਹੈ । ਸੋ ਚੀਲ ਦੇ ਦ੍ਰਖਤ ਭੀ ਇਥੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਹਨ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਚਪੇ ਚਪੇ ਤੇ ਕਤਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਫੌਜੀ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਵਾਂਗ ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਹੋਈਆਂ ਖਲੋਤੀਆਂ ਹਨ । ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਜਿਧਰ ਭੀ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ, ਕਾਲੇ ਘਣ ਚੀਲ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਦੇ ਬਾਗ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਵਿਚੋਂ ਇਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜ ਹਸਪਤਾਲ ਹਨ:-

(੧) **ਹਾਰਡਿੰਗ ਹਸਪਤਾਲ**—ਥਲੇ ਦੀਆਂ ਪੌਡੂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਡਿਸਪੈਨਸਰੀਆਂ ਵਰਗਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਚੌਦਾਂ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਐਮ. ਬੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਕੰਪਾਊਂਡਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਟਿਆਲਾ ਰਿਆਸਤ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੈ।

(੨) ਰਾਜਾ ਦੁਰਗਾ ਸਿੰਘ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ— ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਕ ਰਾਜੇ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਠ ਸੱਤ੍ਰ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ। ਖਰਚ ਸੌ, ਡੇਢ ਸੌ ਰੁਪਏ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

(੩) ਤੁਲਾ ਰਾਮ ਸਾਧੂ ਰਾਮ ਮਾਰਵਾੜੀ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ— ਇਹ ਧਰਮ ਪੁਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਦੀ ਵਿਥ ਤੇ ਗੜਖਲ ਕਸੌਲੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਕ ਵੈਦ ਜੀ ਦੇਸੀ ਤ੍ਰੀਕੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਭੀ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਇਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰਵਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲਕੇ ਬਾਕੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਖਰਚ ਇਥੇ ਭੀ ੧੫੦) ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਭੀ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

(੪) ਲੇਡੀ ਇਰਵਨ ਸੈਨੋਟੋਰੀਅਮ ਸਨਾਵਰ— ਧਰਮਪੁਰ ਤੋਂ ਡੇਢ ਮੀਲ ਦੀ ਵਿਥ ਤੇ ਹੈ, ਜੋ ਈਸਾਈ ਮਿਸ਼ਨਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ

ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਹੁਕਮਨ ਗਿਰਜੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਦਵਾਈ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਜਿੱਨਾਂ ਖਰਚ ਕੋਈ ਕਰ ਲਵੇ; ਪਰ ਇਥੇ ਵੀ ਈਸਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

(੫) ਕਿੰਗ ਐਡਵਰਡ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ–

ਇਹ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ੧੯੦੭ ਈ: ਵਿਚ ਬਰਹਮ ਜੀ ਮਾਲੀ ਬਾਰੀ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਦਇਆ ਰਾਮ ਗਿਧੂ ਮਲ ਹੈਦਰਾਬਾਦ (ਸਿੰਧ) ਨੇ ਲਖਾਂ ਰੁਪਯਾਂ ਦੇ ਦਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਨਜ਼ੰਪ-ਟਿਵਜ਼ ਹੋਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਬੰਬਈ (Consumptives' Homes Society, Bombay) ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪੰਜ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:–

(੧) ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਲਾਸ–ਇਸ ਦਾ ੧੨੯) ਕਿਰਾਇਆ ਤੇ ੯੦) ਮਾਸਕ ਖੁਰਾਕ, ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਦੇ ।

(੨) 'ਏ' ਕਲਾਸ–ਇਸ ਵਿਚ ੧੦੫) ਮਾਸਕ ਕਿਰਾਇਆ, ੯੦) ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ ।

(੩) 'ਬੀ' ਕਲਾਸ–ਇਸ ਵਿਚ ੯੦) ਕਿਰਾਇਆ, ੮੦) ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ ।

(੪) 'ਸੀ' ਕਲਾਸ–ਇਸ ਵਿਚ ੭੦) ਕਿਰਾਇਆ, ੬੦) ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ ।

(੫) 'ਡੀ' ਕਲਾਸ—੫੦) ਕਿਰਾਇਆ, ੪੫) ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਚਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪੰਜਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸਤ ਵਜੇ ਇਕ ਪੌਂਡ ਦੁਧ, ਦੋ ਆਂਡੇ ਤੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ; ਠੀਕ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤਿੰਨ ਭਾਜੀਆਂ, ਚਾਰ ਫੁਲਕੇ, ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਮਖਣ; ਚਾਰ ਵਜੇ ਇਕ ਪੌਂਡ ਦੁਧ, ਦੋ ਆਂਡੇ, ਇਕ ਬਿਸਕੁਟ; ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਠ ਵਜੇ ਤਿੰਨ ਭਾਜੀਆਂ, ਚਾਰ ਫੁਲਕੇ, ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਮਖਣ, ਫਲ; ਹਰ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਮਿਠਆਈ ਜਾਂ ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ । ਸਪੈਸ਼ਲ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਸ਼ੋਰਬਾ, ਮਛੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਦੇਸੀ ਮਿਠਿਆਈਆਂ, ਬੇ-ਬਹਾਰੇ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਕਰੀਮ, ਪਨੀਰ ਮਲਾਈ, ਕਵੈਕਰ ਓਟਸ ਆਦਿ, ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਭੀ ਮਰੀਜ਼ ਮੰਗੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ । ਹਰ ਇਕ ਕਲਾਸ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਕਮਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਲਾਂਭੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾ, ਚਾਰ ਬਾਰੀਆਂ, ਦੋ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਏਨੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਡਠਾ ਡਠਾਇਆ ਮੰਜਾ ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕੇ । ਇਹ ਚਵ੍ਹੀ ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਕਮਰੇ ਚੰਗੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਹਨ । ਸਫਾਈ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਇਕੋ ਇਕ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਹੈ; ਪਰ ਗਰੀਬ ਯਾ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਈਸਟ ਅਫਰੀਕਾ, ਅਮਰੀਕਾ, ਬੰਗਾਲ,

ਬਿਹਾਰ, ਉੜੀਸਾ, ਬਲੋਚਿਸਤਾਨ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ (ਸਿੰਧ), ਯੂ. ਪੀ., ਸੀ. ਪੀ., ਪੰਜਾਬ, ਫਰੰਟੀਅਰ, ਆਸਾਮ, ਬਰ੍ਹਮਾ, ਮਦਰਾਸ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ (ਦਖਣ), ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਇਹ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਦੇ ਹਰ ਸੂਬੇ ਵਿਚੋਂ ਅਮੀਰ, ਸੇਠ, ਬੈਰਿਸਟਰ, ਜੱਜ, ਰਾਜੇ, ਰਾਣੀਆਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਪਾਰਸੀ, ਸਿਖ, ਐਂਗਲੋ-ਇੰਡੀਅਨ, ਯੂਰਪੀਨ, ਈਸਾਈ ਹਰ ਜ਼ਾਤ ਦੇ ਬੰਦੇ ਬੰਗਾਲੀ, ਮਰਹਟੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਪਸ਼ਤੋ, ਸਿੰਧੀ ਆਦਿ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਬੋਲਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ। ਵਖੋ ਵਖ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੇ ਬੋਲੀਆਂ ਸੁਣਕੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਸਭੋ ਡੇਢ ਦੋ ਸੌ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ। ਲੋਕੀਂ ਝਟ ਪਟ ਜਗ੍ਹਾ ਰੀਜ਼ਰਵ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਚ, ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵੇਰ ਖਾਸ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰਾਂ ਲਈ ਤੰਬੂਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਭੀ ਡਾਕਟਰ ਇਨ-ਚਾਰਜ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਆਏ ਬੀਮਾਰ ਮੋੜ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਮੋਫੋਨ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲਈ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਜਿੰਨੇ ਰੀਕਾਰਡ ਵਜਾ ਲੈ, ਨਵੇਂ ਬਦਲ ਕੇ ਹੋਰ ਮੰਗਾ

ਲਏ । ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸੋਹਣੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਤੇ ਰਿਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹੁਨ। ਖਾਸ ਖਾਸ ਖੇਡਾਂ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤ੍ਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਯਾਂ ਦਾ ਸਿਨੇਮਾ ਹਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਨੇਮਾ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ, ਥੀਏਟਰ ਦੇ ਤਮਾਸ਼ੇ, ਮਦਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਲ ਵਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦੇਸ ਵਿਚੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਕਲੰਦਰਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਰਿਛਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਦਰਾਂ ਦੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਵਖ ਵਖ ਕਮਰੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਇਹ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਡੇਢ ਸੌ ਦੇ ਕਰੀਬ ਨੌਕਰ ਹਨ । ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਗਰੁਪਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਡਾਕਟਰ ਇਨਚਾਰਜ ਹਨ:—

(੧) ਡਾਕਟ੍ਰ ਐਫ. ਐਸ. ਮਾਸਟਰ—ਬਾਰਾਂ ਸੌ ਰੁਪਏ ਮਾਸਕ ਤਨਖਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪ੍ਰੰਟੈਂਡੈਂਟ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ, ਲਿਆਕਤ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭ ਪੁਜ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਸਾਲ ਹੀ ਇਕ

ਬੰਗਾਲੀ ਸੇਠ ਨੇ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦਾ ਇਕ ਬੰਗਾਲ ਵਾਰਡ ਬਣਵਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ।

(੨) ਡਾਕਟਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ—ਆਪ ਵਲਾਇਤ ਪਾਸ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਭੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗੇ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾਮਣਾ ਖਟਣਗੇ ।

(੩) ਡਾਕਟਰ ਡੋਗਰੇ—ਸਚ ਮੁਚ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫ੍ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ । ਬੀਮਾਰ ਨਾਲ ਬੜੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਖਿੜੇ ਮਥੇ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਖਰਾਬ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਹਾੜ ਦੀ ਸਖਤ ਬਾਰ੍ਸ਼ ਵਿਚ ਭੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਆਕੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਖ਼ੂਬੀ ਸਚ ਮੁਚ ਮੈਂ ਇਸ ਡਾਕਟਰ ਵਿਚ ਹੀ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵੇਰ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਦੋ ਵੇਰ ਨਰਸ ਵੇਖਦੀ ਹੈ। ਆਇਆ ਚਵ੍ਹੀ ਘੰਟੇ ਜ਼ਨਾਨਾ ਬੀਮਾਰਾਂ ਪਾਸ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਵੇਲੇ ਝਟ ਪਟ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਕੇ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਥਲੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਨਾਮਾਂ ਇਨਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਕੇ ਇਕ ਧੇਲਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ ਪਹਿਲੇ ਫੈਸਲਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਬਿਲ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਪਾਸੋਂ ਲਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਆਪਣੀ ਡੇਇਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਸ: ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜ਼ਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲਸ, ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਗੋਕਾ, ਮਾਝਾ ਦੁਧ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਹਮਦਰਦੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੇ ਦਿਤੇ ਉਤੇ ਸਿਦਕੀ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਕਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਉੜੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਿਲਣ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦਾ ਲਹੂ ਚੂਸਨ ਦੀ ਭੈੜੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਮੈਂ ਅਸਚਰਜ ਹੀ ਵੇਖੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਧ ਦਾ ਠੇਕੇਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫੇਰ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦੇ ਅਧੇ ਜਲ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਵਾਂਗ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਭੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਭੌ ਦੇ ਨਿੱਘੇ, ਮਿਠ-ਬੋਲੜੇ, ਗੁਰਮੁਖ ਅਤੇ ਬੜੇ ਹਸਮੁਖ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਰਤ ਪੁਛਣੀ ਪੁਛਾਉਣੀ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭੌ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਆਪਣਾ ਬਾਗੀਚਾ ਹੈ। ਲੈਵਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਲੇਨ ਸੜਕਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਦੋ ਦੋ ਚਕਰ ਲਾਉਣ ਦੀ

ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਾਹਰੋ ਬਾਹਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਚਕਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਚਾਰ ਮੀਲ ਦਾ ਏੜ ਗੇੜ ਗੇੜਾ ਕਢਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਵਡੇ ਵਡੇ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਡਾਕਟਰ, ਵਜ਼ੀਰ ਤੇ ਟਿਕੇ ਆਦਿਕ ਇਸ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਚ ਮੁਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਰੁਪਇਆਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਥੇ ਆਕੇ ਸਾਮਰਤੱਖ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਸਵਰਗ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਡੇਢ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਸਪਤਨੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਅੱਖੀਂ ਵੇਖਕੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਸਚਿਆਈ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਦੀ ਵਾਕਫੀ ਲਈ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਬਕ ਹਾਲ ਦੇ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸਚ ਮੁਚ ਜੇਕਰ ਥਲੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰ-ਕਾਰ ਵਲੋਂ ਇਥੇ ਛੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੋਰ ਬੜਾ ਕੁਝ ਅਮਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਰਕੇਡੀਆ

ਧਰਮ ਪੁਰ ਤੋਂ ਇਕ ਮੀਲ ਦੀ ਵਿਥ ਤੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੋਠੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੨੦) ਮਾਹਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ੨੫੦) ਮਾਹਵਾਰ ਤਕ ਤੇ ਫੀ ਕੋਠੀ ਯਾ ਮਕਾਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਹ ਸਠ ਬੀਮਾਰਾਂ ਲਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਟਿਆਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ੫) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੀਸ ਅਤੇ ਕਿੰਗ ਐਡਵਰਡ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ੧੬) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੀਸ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵੇਰ ਵੇਖਣ ਦੇ ੩੨) ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਥੇ ਤਾਂ ਦਾੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਮੁਛਾਂ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। **ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਕਿੰਗ ਐਡਵਰਡ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਰਮ ਪੁਰ ਵਿਚ ਆਕੇ ਟਿਕਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ੧੦) ਦੇ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਪਿਛੋਂ ਕੋਈ ਮਕਾਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਦੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਤਾਂ ੫੦) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਪਾਸੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਯਾ ਪੰਜ ਸਤ ਸਾਲ ਲਈ ਮਕਾਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਸਾੜ ਦੇਣ, ਢਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਹਰ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾ ਖਿਲਾਰਨ।

ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ॥

ਪ੍ਰੇਮ ਬਾਣ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਗਿ: ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਮੁਸਾਫ਼ਿਰ' ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੇ ਅਠ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੁਣ ਤਕ ਛਪੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹਫਤਾ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂਦਾ, ਜਦ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਨਕਲ ਕੋਈ ਸਜਨ ਮਿਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ। ਹੁਣ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਛਪ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਚਪਣ, ਅਰਸ਼ੀ ਦਿਵਾਲੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਜੀਵਣ ਤਤ ਆਦਿ ਸਭ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਛਪਵਾਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਾਗਜ਼ ਭੀ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਟੀਕ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ ਲਗਾ-ਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਕਾਗਜ਼ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜਿਲਦ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੀਮਤ ੧॥) ਅਤੇ ||| =) ਹੈ। ਆਰਡਰ ਘਲਣ ਸਮੇਂ ਖਿਯਾਲ ਰਖਣਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰੀਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਫਿਲਾਸਫਰ ਦੀਆਂ ਰਚਿਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵੇਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਛਪ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ:-

ਪ੍ਰੀਤ ਰੀਤ—ਅਰਥਾਤ ਭਾ: ਨੰਦ ਲਾਲ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਉਲਥਾ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ। ਮੋਖ ੧।)

ਜੀਵਣ ਕਿਰਨਾਂ—ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹੁਣ ਦੋਬਾਰਾ ਛਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਜੀਵਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹਾਲ ਦਰਜ ਹੈ। ਮੋਖ ।।।)

ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ—ਭਾ: ਜੈਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੋਗਿੰਦ੍ਰ ਸਿੰਘ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ, ਮਾਲਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਏਜੰਸੀ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਦਸਮੇਸ਼ ਦਰਪਨ

(ਅਰਥਾਤ ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਕੁੰਜੀ)

ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸੌ ਸਫੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰ: ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਐਸ ਸੀ. (ਕਸ਼ਮੀਰ) ਦੀ ਲਿਖਤ ਹੈ । ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹਰ ਇਕ ਸਿਖ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ੰਕੇ (ਸਵਾਲ) ਹਲ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ । ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:–

(੧) ਦਸਮੇਸ਼ ਦਰਪਨ, (੨) ਕੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਹੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਿਲਾਇਆ, ਜੋ ਬਾਕੀ ਨੌਂ ਗੁਰਾਂ ਨੇ ਪਿਲਾਇਆ ਸੀ ? (੩) ਸ੍ਰੀ ਭਗਉਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ ਦਾ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ ? (੪) ਕੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦੇਵੀ ਪੂਜੀ ? (੫) ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ੨੪ ਅਵਤਾਰਾਂ: ਰਾਮ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਆਦਿ ਦਾ ਹਾਲ ਕਿਉਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ ? (੬) ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਭਾਵ, (੭) ਕੀ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਹੈ ? (੮) ਸਿਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਦੇਵੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਠੀਕ ਹੈ ? (੯) 'ਕੇਸ਼ੋ' ਪੰਡਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਦੇਵੀ ਵੇਲੇ ਤੇ ਰਾਮ ਕਲੀ ਦੇ ਸਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਹਲ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੋਖ ।-)

What is Sikhism ?

Please read the following books :—

The Japji rendered into English and annoted by Prof. Teja Singh M. A.	Re. 1
Asa-di-War " " "	1/4/-
The growth of responsibility in Sikhism "	0/12/-
Guru Gobind Singh's Mission "	0/3/-
The Sikh Prayer ... "	0/2/-
Guru Nanak & His Mission "	0/2/-
Guru Nanak's Mission in his own words "	0/2/-
What Sikhism did for woman-kind "	0/3/-
The chief of the Martyrs Guru Arjan Dev	0/2/-
The Sikh Martyrs by Bhagat Lakshman Singh	2/8/-
The Life of Guru Gobind Singh by S. Kartar Singh M. A., Kh.College	2/8/-
Thoughts on forms and symbols in Sikhism	0/8/-
Extracts from Vachitra Natak .	0/4/-

Please book your orders with :—

Messrs. Jaidev Singh Jogindar Singh
Book-sellers, Bazar Mai Sewan,
AMRITSAR.

ਅਮਰ-ਹਰ-ਸ਼ਾਇਰੀ

ਸ੍ਰ: ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਝੁਬਾਲੀਏ ਦੀਆ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨੂਰਾਨੀ ਝਲਕ ਹੈ, ਜੋ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣ ਵਾਲੀ ਸੱਚੀ ਤੱਕੜੀ ਹੈ।...ਗੱਲ ਕੀ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਜੀ ਵਿਚ ਉਹ ਹੀਰੇ ਕਣੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲਾਲ ਹੀਰਿਆਂ ਦੀ ਪਰਖ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।—'ਸ਼੍ਰੇਰ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਏ. ਕਸ਼ਮੀਰ' ॥ ਸ੍ਰ: ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਜਿਹਾ ਲਿਖਣ ਦਾ ਨਿਰਾਲਾ ਢੰਗ, ਬੋਲੀ ਦੀ ਸਰਲਤਾ, ਲਟਕ ਮਟਕ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੇਖਨੀ ਬਿਆਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿੱਤ ਵਿਚ ਅਦੁਤੀ ਹੈ।—'ਸਰ ਜੋਗਿੰਦ੍ਰ ਸਿੰਘ ਵਜ਼ੀਰ'। 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਅਮਰ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਝਲਕ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਗੁਣਵਾਨਾਂ ਦੇ ਗਾਹਕ ਜਾਗ ਪਏ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸਾਹਿੱਤ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।—'ਕਮਲਾ ਅਕਾਲੀ' ॥ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦ-ਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਨਿੰਮ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਬਿਨੈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਦੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਕਰਣ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ।—'ਭਾ: ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ' ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਤੇ ਕਲਮ ਚੁਕਣ ਵਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੱਜਣ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਬਖਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।—'ਡਾਕਟਰ ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਨਾਰੰਗ ਵਜ਼ੀਰ' ॥

ਮੁਲ ੨) ਦੋ ਰੁਪਏ। ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ:—

ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ 'ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ' ਝੁਬਾਲੀਆ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ